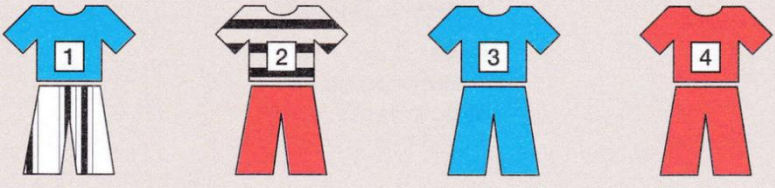


Les jeux(suite)

Tenues de jogging

Quatre amis font leur jogging. Retrouvez la tenue et l'âge de chacun.

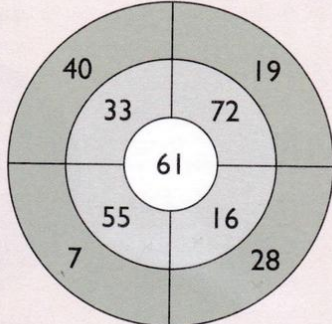

Alex : « J'ai 2 ans de moins que Vic. »
Damien : « Je n'ai pas un survêt unicolore. »
Sergio : « Il y a 3 ans de différence entre le coureur au maillot n°4 et moi. »
Vic : « Sergio et moi avons une couleur en commun. »



30 ans 31 ans 32 ans 34 ans

Fléchettes

Placez trois fléchettes de façon à obtenir un total de 99. On ne peut placer deux fléchettes sur un même nombre.



Atelier "Jeux d'art et de créativité"

Le jeudi 13 février, nous étions une quinzaine à participer à l'atelier d'initiation gratuite aux jeux d'art et de créativité animé par Bérengère Gilberton, comédienne, marionnettiste et metteuse en scène de théâtre.

La séance débute par des duos insolites : une personne perdue dans le noir avec une petite bougie à la main demandant l'aide d'une personne qu'elle ne voit pas et qui lui donne les consignes pour la rejoindre et retrouver la lumière. Puis le guide récupère la bougie et cette fois c'est lui qui est perdu et se trouve guidé par un nouveau partenaire.

Chaque guide doit faire preuve d'imagination pour inventer un nouveau parcours. Nous avons ainsi eu droit, entre autres, aux méandres des souterrains d'un château, à un cimetière, à une grotte, à une forêt peuplée de loups (certaines n'ont même pas résisté à la tentation d'imiter les hurlements de ces derniers !)

Après avoir reçu quelques consignes basiques sur le comportement à respecter pour ne pas tourner le dos au public, nous nous retrouvons face à la Tsarine Bérengère Poutkinovich.

Nous devons la saluer, nous présenter et partir nous asseoir sans jamais lui tourner le dos. C'est là que les choses se sont un peu gâtées, car une fois assis, nous avons tous relâché notre attention : certains ont croisé les pieds, d'autres ont croisé les jambes et pratiquement tous se sont confortablement assis, le dos bien appuyé contre le dossier, attitude indigne de la noblesse invitée à la cour du Tsar !

Nous avons ensuite fait travailler nos zygomatiques en articulant quelques phrases cultes, qu'on appelle des « virelangues » telles que « les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches, archi-sèches? » ou « Un chasseur sachant chasser doit savoir chasser sans son chien » etc..., et enfin « mon papa est pompier à Perpignan » que nous devons prononcer en faisant de belles grimaces !

Je crois que nous étions tous ravis de notre participation à cette initiation. Reste à trouver un créneau pour la rentrée qui convienne au plus grand nombre....

Dans tous les cas, merci à Bérengère pour ce moment très agréable passé en sa compagnie.

Marie-Pierre

Tournoi de pickleball

Petit focus sur notre "grand!" Tournoi de Pickleball (sport de raquettes ludique combinant Tennis, Badminton et Ping-Pong !) organisé le jeudi 20 février 2025.

Nous étions 20 participants avec une quasi-parité H/F, ce qui nous a permis d'associer des équipes de double-mixte afin de niveler les matchs autant que faire se peut...

Après avoir exposé les principes de jeu (1 set gagnant, 2 premiers qualifiés par poule, arbitrage,..), c'est parti pour environ 3h30 de rencontre sportive intense dans la bonne humeur.

Les équipes étaient réparties sur 4 courts pour assurer un flux continu de matchs et permettre au tournoi d'aller à son terme. Ce qui a été le cas jusqu'à la Finale. Quelle programmation millimétrée !



Max et Bernadette

Pari réussi pour les animateurs/organiseurs avec la bienveillance des compétiteurs satisfaits de pouvoir se dépasser et surtout vivre un moment de partage et de convivialité...

Il y a même eu mieux que la remise de la Coupe. En effet, les premiers prix étaient...des œufs frais venus directement du poulailler de Philippe C !!!

Ben oui, on fait dans le "rural" au Club Sport Senior Santé de Courdimanche...

Enfin, on n'oubliera pas la fameuse "3e mi-temps" indispensable pour renforcer nos liens mais aussi trouver du réconfort en se délectant des tartes salées/sucrées cuisinées avec amour par tout un chacun.



PS: A signaler également la tenue d'un tournoi de Tennis de table le 14 février, réunissant 14 pratiquants répartis en 7 équipes de double.

Là aussi, l'ambiance a atteint son paroxysme avec l'incontournable atelier dégustation de pâtisseries faites maison !

Frédéric B

Fête de la Saint Sébastien

Une coutume qui se perpétue depuis des siècles.

Chaque année autour du 20 Janvier, les archers de France fêtent la « Saint Sébastien ! Soldat de l'armée romaine converti au christianisme, Saint Sébastien visitait en secret les prisons pour reconforter ceux qui allaient être martyrisés dans les arènes de Rome. L'empereur Dioclétien l'apprenant , fou de colère, ordonna en l'an 287, que le centurion Sébastien fût attaché à un arbre pour servir de cible à ses propres archers qu'il commandait.

Transpercé par de nombreuses flèches, Sébastien fut laissé pour mort attaché à l'arbre de son supplice.

Une femme prénommée Irène demanda sa dépouille pour l'inhumier selon la tradition chrétienne. En procédant à la toilette du corps, elle remarqua que le soldat était encore en vie. Soigné par cette femme, quelques jours plus tard, miraculeusement guéri de ses plaies, il se rendit sur le passage de l'empereur Dioclétien pour lui reprocher d'avoir ordonné son exécution. L'empereur ordonna immédiatement qu'il fût battu à mort et que son corps fût jeté dans les égouts.

Une chrétienne, Lucine, retrouva sa dépouille qui sera enterrée dans les catacombes, non loin du tombeau de saint Pierre.

Le mythe était créé : en l'an 825, sous le règne de Charles le Chauve, le Pape Eugène II confia aux archers le transfert des reliques du Saint dans l'Abbaye Royale de Saint Médard à Soissons, où le père abbé fut institué grand maître de toutes les compagnies d'arc du Royaume. Il créa une grande armée, la confrérie de Saint Sébastien, chargée de veiller jour et nuit sur les reliques du Saint.

C'est le début de la longue vie de l'archerie au travers des siècles.

C'est ainsi que, depuis le VI siècle, les archers de France, qui ont adopté comme Saint Patron le centurion Sébastien, canonisé après son exécution, fêtent au plus proche du 20 Janvier la Saint Sébastien. Cette fête chrétienne au fil des années est devenue pour la plupart des compagnies d'archers une fête laïque. Elle prend des formes diverses, depuis un simple rassemblement des membres du club pour honorer, par un tir, Saint Sébastien leur patron, jusqu'à l'organisation de banquets rassemblant les familles des archers.

A l'occasion de ces rassemblements, sur un ou plusieurs blasons décorés par l'un des archers du club, chaque archer tire une flèche et celui qui se rapproche au plus près d'un repère placé sur le blason est déclaré vainqueur.

Depuis son lancement par Bernard Decker, l'activité « Tir à l'arc » de notre club contribue chaque mois de janvier à perpétuer la tradition de fêter la Saint Sébastien, également patron des policiers et des militaires.



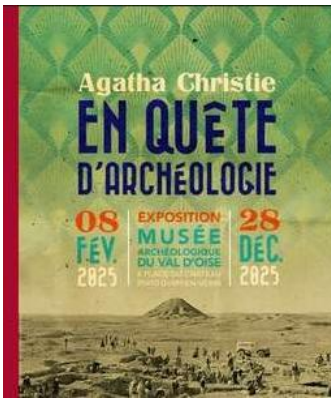
Ce vendredi 24 janvier de l'an 2025, ils étaient nombreux pour fêter la Saint Sébastien !

Michèle est nommée Miss tir à l'arc 2025.

Le Roy Jean conserve son titre pour la seconde année consécutive.

Jean-Pierre H

Une exposition inattendue

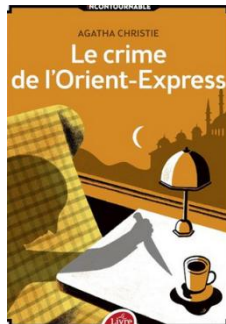


Le musée archéologique de Guiry nous propose jusqu'à la fin de l'année une très belle exposition consacrée à Agatha Christie.

Notre visite démarre avec le fameux Orient Express. Ce train mythique était le meilleur moyen de gagner la Syrie. En 1919, il a eu une avarie et est resté bloqué sous la neige pendant plusieurs jours. Un maharadja se trouvait à bord avec ses 7 épouses. Il a acheté les vêtements des autres passagers pour couvrir ses femmes car il n'y avait pas de chauffage dans les wagons. Les paysans vendirent à prix d'or de la nourriture. Ce drame inspira à Agatha un de ses plus fameux romans.



Voiture-restaurant de 1911.



Dans l'Orient-Express bloqué par la neige, Hercule Poirot mène l'enquête. Puisque le criminel ne peut être ailleurs que dans le train, il lui faut examiner tous les éléments : les douze voyageurs de nationalités différentes, les douze coups de poignards, les alibis de chacun et chacune...

La visite de l'exposition se poursuit avec quelques céramiques et autres objets trouvés par Max Mallowan, son mari. Agatha était chargée de les nettoyer. À cet effet elle se servait parfois de ses petites aiguilles à tricoter et de ses crèmes pour la peau.

Agatha était également chargée de développer les photos car chaque objet découvert devait être photographié, répertorié et emballé.

Cette exposition nous fait découvrir un aspect inconnu d'Agatha, elle nous montre également que presque tous les personnages de ses romans lui ont été inspirés par des personnes qu'elle connaissait.

En partant, si le cœur vous en dit, vous pourrez acheter deux livres fort intéressants : "la romancière et l'archéologue" qui nous conte ses années en Syrie et son "autobiographie" qui nous retrace toute sa vie et nous fait découvrir une femme exceptionnelle, maîtrisant parfaitement le français, aimant le chant et le piano et qui a été infirmière- préparatrice de médicaments dans un hôpital pendant la guerre de 14-18.

Marie-Pierre

Coordonnées :

Musée archéologique départemental

Place du château

95450 Guiry-en-Vexin

Tél.: 01 34 33 86 00

Mail : contact.musees@valdoise.fr

Internet : www.valdoise.fr/musee-archeologique

Infos pratiques

Ouvert

> du mardi au vendredi de 9h à 17h30

> les samedis, dimanches et jours fériés de 13h à 18h

Fermé le lundi.

Tarifs :

> Adultes : 5 €

> Enfants (8-18 ans) : 3 €

Le pickleball à l'honneur à Paris

Allô le CSSSC ?...

Message de la Présidente du CORERS IDF à quelques clubs associatifs franciliens : seriez-vous intéressés pour participer à la journée village "Sentez-vous Sport" sur la place de la Bastille à Paris afin de faire découvrir notamment l'activité "Pickleball" sous l'égide de la FFRS ?

L'origine de cette sollicitation faisait suite à une présentation de ce sport par les Conseillers Techniques de la FFRS, au Club France pendant les JO !

Le CNOSE (Comité National Olympique du Sport Français) de Paris, ayant beaucoup apprécié cette prestation, nous a invités à animer une nouvelle fois cette activité, au sein du village sportif "Sentez-vous Sport" le 28 septembre 2024.

Le CORERS IDF avec le soutien de la FFRS (via la DTN) et quelques animateurs valdoisiens dont Courdimanche et St-Ouen l'aumône, a décidé de répondre positivement à cette invitation de prestige...

Nous voilà donc engagés dans cet événement parisien sponsorisé par le Comité Olympique Français tout de même !

Afin de mener à bien ce projet, rdv a été pris pour une visioconférence et discuter ainsi des modalités et de la coordination de la journée d'animation Pickleball :

- RDV à 10:00 sur les marches de l'Opéra Bastille...mais pas pour chanter !
- Mise à disposition d'une surface de 85m² pour 1 terrain de "Pickleball"
- Accueil/inscription des participants par la DTN de la FFRS (présentation de la discipline, principales règles, inscription)
- Moyenne créneau 30' (10' accueil et prés/ 20' de jeu) selon fréquentation.
- Animation par les Animateurs (de 12h à 20h) : répartition des joueurs selon niveau, rotation, mini-ateliers ludiques, conseils tenue de raquette et posture, placement... et encouragement aux joueurs !

Le bilan de cette journée sportive aura été plus que positif vu l'émulation suscitée par les participants de 7 à 77 ans !...

Un message de remerciement du CNOSE a mis en valeur notre investissement conséquent. Le comité olympique s'est déclaré fier d'avoir pu intégrer de simples bénévoles dans le dispositif du Village "Sentez-vous Sport".

Alors poussons un p'tit Cocorico pour Courdi !

Frédéric B

Les sorties et séjours en 2025

La commission voyage essaie de vous proposer des sorties et séjours attrayants et toujours différents. Voici ce qu'elle a concoctée pour 2025 :

- Le samedi 24 mai 2025 : une journée à Beauvais en car (information à venir)
- Du 9 au 16 juillet 2025 : Voyage organisé en Norvège avec l'agence Salaün (25 inscrits)
- Du 15 au 19 septembre 2025 : séjour à St Malo et ses alentours (20 inscrits à ce jour, il reste des places)

Et pour mémoire, un séjour spécial archers est organisé du 5 au 9 mai à Doucier.

Si vous avez besoin de renseignements quelconques, n'hésitez pas à nous contacter via l'adresse habituelle (sportseniourcourdimanche@gmail.com)

La commission réfléchit déjà à l'année 2026. Si vous souhaitez faire découvrir une région que vous connaissez bien ou si vous avez l'idée d'une destination pour une sortie ou un séjour, vous pouvez nous en faire part également via l'adresse ci-dessus.

Manuelle

La minute littéraire en rando

Pendant la marche du 11 février dernier, l'un d'entre nous cherchait dans sa mémoire pour y retrouver la fable où il était question d'un insecte qui avait sauvé un oiseau menacé d'être tué par un chasseur, en piquant le talon de ce dernier. Cette fable de La Fontaine s'appelle « La Colombe et la Fourmi ». Elle traite de la solidarité et de l'altruisme. Sa morale pourrait être : « si vous faites le bien, le bien vous reviendra ».

Vous la trouverez ci-dessous illustrée par le célèbre dessinateur Benjamin Rabier.



Manuelle

Amandes grillées à la cannelle et au miel

Les ingrédients :

30 grammes	Beurre demi-sel
50 grammes	Miel liquide
1 cuillère à café	Extrait de vanille
0.5 cuillère à café	Cannelle en poudre
300 grammes	Amandes
80 grammes	Sucre roux
0.5 cuillère à café	Fleur de sel



La recette :

- 1/ Préchauffer le four à 170°C,
- 2/ Mettre dans une casserole 30 gr de beurre demi-sel + 50 gr de miel liquide + 1 cuillère à café d'extrait de vanille et une ½ cuillère à café de cannelle en poudre et faire cuire 2 min dans une casserole (l'astuce : on peut remplacer le miel par du sirop d'érable selon les goûts);
- 3/ Ajouter 300 gr d'amandes entières (non émondées) dans la préparation « 2 » et mélanger 30 secondes;
- 4/ Déposer la préparation sur une plaque de four sur laquelle vous avez mis du papier de cuisson puis enfourner 15 min à 170°C;
- 5/ Retourner les amandes toutes les 5 min;
- 6/ Dans une boîte ou bocal avec couvercle, mettre 80 gr de sucre roux et ½ cuillère à café de fleur de sel;
- 7/ Fermer le couvercle et secouer pour mélanger;
- 8/ Ajouter les amandes caramélisées dès leur sortie du four dans le contenant, fermer le couvercle et secouer pour enrober les amandes;
- 9/ Ensuite, placer les amandes sur un plateau et attendre qu'elles refroidissent complètement;
- 10/ les stocker dans un bocal hermétique.

Recette fournie par Charlotte S.

SOLUTIONS DES JEUX

Escalier de mots

1	E	E					
2	N	E	E				
3	R	E	N	E			
4	R	E	N	T	E		
5	E	N	T	R	E	R	
6	F	E	N	E	T	R	E

Mots enchaînés : Métiers

PLOMBIER / RADIOLOGUE / ECRIVAIN / NOTAIRE / EDUCATEUR / RAMONEUR

Tenues de jogging



30 ans

Damien



31 ans

Sergio



32 ans

Alix



34 ans

Vic

Phrases mélangées :

Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde (Gandhi)

Fléchettes : 16 + 28 + 55 = 99